

Formigamento nas mãos

O formigamento nas mãos é um sintoma comum na população brasileira. Suas causas são artrose cervical (bico de papagaio), distúrbios vasculares, artrite reumatóide e a mais frequente é a síndrome do túnel do carpo.

Síndrome do Túnel do Carpo (STC) é um problema onde ocorre a compressão do nervo mediano que passa dentro de um túnel localizado no punho, que inclui os tendões flexores. Os sintomas clássicos são a dormência e formigamento nas mãos, principalmente nas extremidades dos dedos indicador, médio e polegar. Outra característica frequente é a piora noturna que leva muitas vezes o paciente a acordar para movimentar as mãos. Eventualmente, podem aparecer sensações de choque ao segurar o volante do carro, segurar objetos pesados ou descascar alimentos.

Essa patologia é três vezes mais comum

em mulheres entre os 35 a 60 anos e afeta geralmente as duas mãos. Pode-se também associá-la com movimentos repetitivos, principalmente a digitação.

O diagnóstico é sempre feito por um ortopedista através de um exame clínico positivo e confirmado por um exame chamado eletro-neuromiografia. Pode-se diminuir as chances de adquirir a patologia, se respeitarmos intervalos de serviços repetitivos, com descanso e alongamentos; procurarmos sempre uma posição adequada para os trabalhos, principalmente de digitação; e realizarmos atividade física supervisionada, com alongamentos adequados.

Vale ressaltar que gestantes possuem um alto índice de prevalência dessa patologia pelo "inchaço da gravidez". Porém, esses sintomas em 90% dos casos desaparecem espontaneamente pós-parto.

O tratamento se baseia no grau de compressão do nervo mediano.

Leve: o uso de órteses noturnas + medicações + acupuntura; **Moderado:** medicações + fisioterapia + acupuntura + infiltrações locais; **Grave:** na falência dos tratamentos anteriores, geralmente indica-se cirurgia de descompressão do nervo em nível do canal.

É importante lembrar que o nervo pode se atrofiar, caso fique comprimido por muito tempo e que nessa patologia os sintomas podem variar entre piora e melhora, o que torna o diagnóstico preciso e correto muitas vezes demorado. Por isso, a procura de um ortopedista no início dos sintomas pode ser decisiva no tratamento e prognóstico.

Marco Paulo Otani, ortopedista e responsável técnico do CQV. Telefone 5081-5054. www.cqv.net.br



Movimentos repetitivos com as mãos, como na digitação, podem causar a síndrome